1. **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6го класса**

***Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:***

\* **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

\* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

\* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**\* освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М, Просвещение 2010).

Программный материал делится на базовую и вариативная части. В базовую часть входит федеральный компонент + региональная часть лыжная подготовка, что является обязательным минимумом образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков по темам. Кроме того, учащиеся сдают практические нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке.

Программа рассчитана на учебный год с сентября по май месяцы. Еженедельная нагрузка - 3 часа, I полугодие – 48 часов, II полугодие – 54 часа, годовая – 102 часа.

1. **Содержание тем учебного курса.**
2. Легкая атлетика:

1.1. инструктаж по О. Т. на уроках легкой атлетики

1.2. спринтерский бег

1.3. эстафетный бег

1.4. прыжок в длину с разбега

1.5. метание малого (150 гр.) мяча

1.6. бег на средние дистанции

1. Баскетбол:

2.1 инструктаж по О. Т. на уроках по баскетболу

2.2. стойка и передвижение

2.3.ведение мяча

2.4.передача мяча

2.5. остановка с мячом

2.6. повороты с мячом

2.7. броски с места и в движении

2.8. вырывание, выбивание мяча

2.9. нападение быстрым порывом

2.10. правила игры

2.11. взаимодействие двух игроков через заслон

2.12. организация игры в сетки баскетбол.

1. Гимнастика:

3.1. инструктаж по О. Т. на уроках гимнастики

3.2. строевые упражнения

3.3 висы

3.4. опорный прыжок

3.5. кувырки вперед и назад

3.6. стойка на лопатках

3.7. «мост», «полушпагат»

3.8. прохождение гимнастической полосы препятствий

1. Лыжная подготовка:
   1. Инструктаж по О. Т. на занятиях лыжной подготовкой
   2. одновременный одношажный, бесшажный ход
   3. подъем на склон «ёлочкой» и «лесенкой»
   4. торможение и поворот «плугом»
   5. попеременый двухшажный ход
   6. поворот «плугом» влево и вправо на спусках
   7. правила соревнований по лыжным гонкам
2. Волейбол:
   1. инструктаж по О. Т. На уроках волейбола
   2. передвижения, стойка волейболиста
   3. передача мяча двумя руками сверху
   4. прием мяча снизу двумя руками
   5. нижняя прямая подача
   6. организация игры в сетки волейбол
3. Основы знаний о физической культуре, умения, навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
   1. естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.
   2. социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
   3. культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
   4. приемы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Правила. Дозировка.
   5. Волейбол и баскетбол. Терминология игр.
   6. Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
   7. Легкая атлетика. Ее терминология.
   8. Лыжная подготовка. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.
4. **Учебно – тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **В том числе на:** | |
| **уроки** | **Контрольные работы** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **11** | **4** | **7** |
| **2** | **Баскетбол** | **27** | **21** | **6** |
| **3** | **Гимнастика** | **18** | **13** | **5** |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **18** | **12** | **6** |
| **5** | **Волейбол** | **18** | **12** | **6** |
| **6** | **Легкая атлетика** | **10** | **4** | **6** |
|  | **Итого** | **102** | **66** | **36** |

1. **Планируемые результаты обучения**

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

**знать/понимать**

\* роль физической культуры и спорта в формировании здорово-го образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

\* основы формирования двигательных действий и развития фи-зических качеств;

\* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

\* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

\* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

\* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на раз-витие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

\* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом фи-зической нагрузки;

\* соблюдать безопасность при выполнении физических упраж-нений и проведении туристических походов;

\* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практиче-ской деятельности и повседневной жизни для:**

\* проведения самостоятельных занятий по формированию тело-сложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

\* включения занятий физической культурой и спортом в актив-ный отдых и досуг.

КДП (контроль двигательной подготовленности.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег 30м с в/ст** | ***М*** | 5,2 | 5,5 | 6,0 |
| ***Д*** | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| **Прыжок в длину с/м** | ***М*** | 185 | 175 | 160 |
| ***Д*** | 175 | 160 | 140 |
| **Подтягивание в висе** | ***М*** | 6 | 4 | 2 |
| **в висе лежа** | ***Д*** | 15 | 10 | 8 |

Учетные:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег 60м** | ***М*** | 10,2 | 10,8 | 11,4 |
| ***Д*** | 10,4 | 10,9 | 11,6 |
| **Прыжок в длину с/р** | ***М*** | 320 | 300 | 260 |
| ***Д*** | 280 | 260 | 220 |
| **Метание мяча с разбега** | ***М*** | 30 | 25 | 20 |
| ***Д*** | 20 | 18 | 13 |
| **Бег 1000м** | ***М*** | 530 | 600 | 630 |
| ***Д*** | 530 | 600 | 630 |
| **Бег на лыжах 1000м** | ***М*** | 630 | 700 | 730 |
| ***Д*** | 700 | 730 | 810 |

**5. Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата 6 а | |  | | Тема урока | Примечание |
| план | факт | план | факт |
|  |  |  |  |  | **1. Легкая атлетика - 11 ч.** |  |
| 1. |  |  |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках легкой атлетики  Спринтерский бег: высокий старт, стартовый разгон  Встречные эстафеты: передача эстафетной палочки |  |
| 2. |  |  |  |  | Спринтерский бег: (бег по дистанции)  Линейные эстафеты.  Контроль двигательной подготовленности-бег 30м с высокого старта |  |
| 3. |  |  |  |  | Спринтерский бег (бег по дистанции, финиширование).  Эстафетный бег(передача эстафетной палочки).  КДП : прыжок в длину с места |  |
| 4. |  |  |  |  | Спринтерский бег : (высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).  Эстафетный бег.  КДП: подтягивание. |  |
| 5. |  |  |  |  | Правила соревнований в спринтерском беге.  Эстафетный бег.  Сдача контрольного норматива - бег 60 м. |  |
| 6. |  |  |  |  | Прыжок в длину способом "согнув ноги": разбег, отталкивание.  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10 метров. |  |
| 7. |  |  |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги"  Метание мяча на заданное расстояние. |  |
| 8. |  |  |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".  Метание мяча на дальность.  Оценка техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега "согнув ноги" |  |
| 9. |  |  |  |  | Прыжок в длину.  Оценка техники метания малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность по коридору. |  |
| 10. |  |  |  |  | Метание малого мяча на дальность.  Бега на средние дистанции (800-1000 м) |  |
| 11. |  |  |  |  | Круговая эстафета.  Бег 1000 м на результат. |  |
|  |  |  |  |  | **2. Баскетбол - 27 ч.** |  |
| 12. |  |  |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках баскетбола.  Стойки и передвижение игрока.  Ведение мяча в высокой стойке на месте.  Передача мяча двумя руками от груди в движении.  Сочетание приемов ведения, передачи, броска. |  |
| 13. |  |  |  |  | Стойки и передвижение.  Ведение мяча в средней стойке на месте.  Остановка двумя шагами.  Правила игры в баскетбол. |  |
| 14. |  |  |  |  | Ведение мяча в средней стойке.  Остановка двумя шагами.  Сочетание приемов ведения, передачи, броска.  Игра в мини-баскетбол |  |
| 15. |  |  |  |  | Ведение мяча в высокой стойке.  Остановка двумя шагами.  Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  Игра в мини-баскетбол. |  |
| 16. |  |  |  |  | Ведение мяча в высокой стойке.  Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  Сочетание приемов ведения, передачи, броска.  Правила игры в баскетбол.  Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. |  |
| 17. |  |  |  |  | Ведение мяча в низкой стойке.  Остановка двумя шагами.  Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  Игра в мини-баскетбол. |  |
| 18. |  |  |  |  | Ведение мяча в низкой стойке.  Остановка двумя шагами.  Передача мяча одной рукой от плеча в движении.  Сочетание приемов ведения, передачи, броска. |  |
| 19. |  |  |  |  | Стойки и передвижение игрока.  Ведение мяча с разной высотой отскока.  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 2х2 Терминология баскетбола |  |
| 20. |  |  |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.  Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.  Игра 3х3. Терминология баскетбола. |  |
| 21. |  |  |  |  | Ведение мяча с разной высотой отскока.  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.  Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.  Игра 2х2. Терминология баскетбола. |  |
| 22.  23.    24. |  |  |  |  | Ведение мяча с разной высотой отскока.  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.  Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.  Игра 3х3.  Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. |  |
| 25.  26. |  |  |  |  | Ведение мяча с разной высотой отскока.  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.  Передача мяча двумя руками от головы в парах.  Игра (2х2),(3х3). |  |
| 27. |  |  |  |  | Ведение меча с изменение направления.  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.  Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.  Сочетание приемов ведения, остановки, броска.  Игра (2х2),(3х3). |  |
| 28.  29.  30.  31. |  |  |  |  | Стойка и передвижение игрока.  Ведение мяча правой (левой) рукой  Перехват мяча.  Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча после остановки.  Передача мяча в тройках в движении со сменой места.  Позиционное нападение через «заслон». |  |
| 32.  33. |  |  |  |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.  Перехват мяча.  Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.  Передача мяча в тройках в движении со сменой места.  Позиционное нападение через «заслон».  Учебная игра 4х4. |  |
| 34.  35. |  |  |  |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.  Перехват мяча.  Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.  Передача мяча в стойке в движении со сменой места.  Позиционное нападение через «заслон».  Учебная игра 4х4 ( по правилам баскетбола)  Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места. |  |
| 36. |  |  |  |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.  Перехват мяча.  Бросок мяча двумя руками от головы после остановки.  Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.  Нападение быстрым прорывом (2х1) |  |
| 37. |  |  |  |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.  Перехват мяча  Бросок мяча двумя руками от головы после остановки.  Передачи мяча.  Нападение быстрым прорывом (2х1)  Учебная игра (4х4) |  |
| 38. |  |  |  |  | Совершенствование техники ведения, передач, остановок, бросков.  Перехват мяча.  Нападение быстрым прорывом (2х1)  Оценка умения играть в мини-баскетбол. |  |
|  |  |  |  |  | **3. Гимнастика - 18 ч.** |  |
| 39. |  |  |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках гимнастики.  Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.  Висы: Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев (девушки). Сед ноги врозь (мальчики) |  |
| 40. |  |  |  |  | Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики). Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. |  |
| 41. |  |  |  |  | Строевые упражнения.  Висы. Седы. О.Р.У. на развитие силы. |  |
| 42.  43. |  |  |  |  | Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.  Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа, вис присев (девушки) |  |
| 44. |  |  |  |  | Оценка техники выполнения подъем переворотом (мальчики), вис присев, лежа (девушки).  Выполнение подтягивания в висе (мальчики), в висе лежа (девушки) на количество раз. |  |
| 45.  46. |  |  |  |  | Опорный прыжок "ноги врозь" через козла в ширину, высотой 100-110 см.  Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| 47.  48. |  |  |  |  | Опорный прыжок "ноги врозь".  Комплекс упражнений с обручем.  Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
|  |  |  |  |  | **4.Лыжная подготовка - 18 ч.** |  |
| 49.  50. |  |  |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках лыжной подготовки.  Попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход.  Одновременный двухшажный ход.  Подъем в гору "лесенкой".  Закрепление техники одновременных ходов. |  |
| 51 |  |  |  |  | Гимнастика. Опорный прыжок "ноги врозь"  О.Р.У. с обручем.  Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| 52.  53. |  |  |  |  | Попеременный двухшажный ход.  Подъем в гору "елочкой"  Спуск с горы в высокой стойке.  Одновременный бесшажный ход.  Подъем в гору скользящим шагом.  Оценка техники попеременного двухшажный хода. |  |
| 54. |  |  |  |  | Гимнастика. Выполнение опорного прыжка ноги врозь (на оценку).  Комплекса О.Р.У. (5-6 упражнений) с обручем. |  |
| 55.  56. |  |  |  |  | Подъем в гору скользящим шагом.  Совершенствование техники попеременного двухшажный и одновременных ходов.  Спуск с горы в основной стойке.  Поворот «плугом».  Прохождение дистанции 2.5 км в медленном темпе. |  |
| 57. |  |  |  |  | Гимнастика. Акробатика (кувырки вперед, назад, стойка на лпатках). Два кувырка вперед слитно  Лазание по канату в три приема. |  |
| 58.  59. |  |  |  |  | Техника лыжных ходов.  Подъем в гору скользящим шагом, "елочкой".  Оценка техники одновременных ходов.  Спуска с горы в основной стойке.  Поворот "плугом"  Сдача контрольного норматива - бег 1 км. (мальчики и девочки) |  |
| 60. |  |  |  |  | Гимнастика. Акробатика.  Два кувырка вперед слитно.  "Мост» из положения стоя (с помощью).  Лазание по канату в три приема. |  |
| 61.  62. |  |  |  |  | Техника лыжных ходов. Переход попеременного хода на одновременные и обратно.  Подъем в гору скользящим шагом - оценка освоения техники.  Техника подъемов, спусков, поворотов.  Торможение "полуплугом".  Оценка техники поворота "плугом" |  |
| 63. |  |  |  |  | Гимнастика. Акробатика. Два кувырка вперед слитно.  "Мост" из положения стоя (с помощью)  Лазание по канату в два приема. |  |
| 64.  65. |  |  |  |  | Техника лыжных ходов.  Подъемы, спуски, повороты, торможения.  Переход с попеременного хода на одновременные и обратно.  Торможение "плугом", поворот "плугом".  Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. |  |
| 66. |  |  |  |  | Гимнастика. Акробатика. Два кувырка вперед слитно.  Стойка на лопатках. Комбинация из 3-4 элементов изученных элементов акробатики.  "Мост" из положения стоя (с помощью).  Лазание по канату в три приема (на оценку 4-5-6 м) |  |
| 67.  68. |  |  |  |  | Техника поперечного двухшажного хода.  Подъем в гору скользящим шагом, "елочкой".  Спуск в высокой и основной стойке.  Поворот плугом.  Торможение плугом.  Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. |  |
| 69. |  |  |  |  | Оценка техники выполнения кувырков.  Лазание по канату в два приема.  Прохождение гимнастической полосы препятствий (4-5 препятствий) |  |
| 70.  71. |  |  |  |  | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.  Сдача контрольного норматива - бег 2 км. |  |
| 72. |  |  |  |  | Лазание по канату в три приема на расстояние.  Выполнение не сложной комбинации по акробатике.  Прохождение гимнастической полосы препятствий (4-5 препятствий). |  |
| 73.  74. |  |  |  |  | Совершенствование техники изученных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов.  Оценка уровня освоения техники передвижения на лыжне.  Повторная сдача контрольного норматива - бег 2 км (задолжниками) |  |
|  |  |  |  |  | **5.Волейбол -18 ч.** |  |
| 75. |  |  |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках волейбола.  Стойки и передвижение игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.  Передача мяча снизу двумя руками в парах. |  |
| 76. |  |  |  |  | Стойки и передвижения игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.  Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.  Нижняя прямая подача мяча. |  |
| 77. |  |  |  |  | Передача мяча сверху в парах в одной зоне, через зону, над собой.  Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.  Нижняя прямая подача мяча.  Игра по упрощенным правилам. |  |
| 78. |  |  |  |  | Передача мяча сверху в парах и тройках через зону, через сетку.  Прием мяча снизу двумя в парах через зону и через сетку.  Нижняя прямая подача.  Игра по упрощенным правилам. |  |
| 79. |  |  |  |  | Передача мяча сверху в парах и тройках через зону, через сетку.  Прием мяча снизу двумя в парах через зону и через сетку.  Нижняя прямая подача.  Игра по упрощенным правилам. |  |
| 80. |  |  |  |  | Стойки и перемещение игрока.  Передача мяча сверху в парах через сетку.  Прием мяча снизу в парах через зону.  Игра по упрощенным правилам. |  |
| 81.  82. |  |  |  |  | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.  Передача мяча сверху в парах через сетку.  Прием мяча снизу в паре через зону, в зоне.  Нижняя прямая передача.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |
| 83. |  |  |  |  | Совершенствование техники передачи мяча, приема снизу, нижней прямой подачи и прямого нападающего удара.  Нижняя прямая подача в заданную зону.  Игра по упрощенным правилам. |  |
| 84.  85. |  |  |  |  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи.  Нижняя прямая подача в заданную зону.  Игра по упрощенным правилам. |  |
| 86. |  |  |  |  | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.  Передача мяча сверху через сетку.  Нижняя прямая подача в заданную зону.  Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам. |  |
| 87.  88. |  |  |  |  | Передача мяча сверху в парах, тройках через сетку.  Прием мяча снизу двумя после подачи.  Комбинация из разученных элементов в парах.  Нижняя прямая подача.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |  |
| 89. |  |  |  |  | Оценка техники нижней прямой подачи.  Передача мяча сверху в зоне и через зону.  Прием мяча снизу после подачи.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |
| 90. |  |  |  |  | Оценка техники нижней прямой подачи.  Передача мяча сверху в зоне и через зону.  Передача мяча снизу после подачи.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |
| 91.  92. |  |  |  |  | Комбинация передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)  Передача мяча сверху, снизу, через сетку после подачи.  Прямой нападающий удар.  Игра по упрощенным правилам.  Оценка умения играть в волейбол по упрощенным правилам. |  |
|  |  |  |  |  | **6.Легкая атлетика – 10 ч.** |  |
| 93. |  |  |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках легкой атлетики.  Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  Барьерный бег. |  |
| 94. |  |  |  |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание»  Челночный бег.  Эстафетный бег. |  |
| 95. |  |  |  |  | Спортивная ходьба.  Оценка техники прыжка в высоту  Сдача контрольного норматива – прыжок в высоту способом « перешагивание». Правила соревнований по прыжкам в высоту. |  |
| 96. |  |  |  |  | Спринтерский бег.(Высокий старт. Стартовый разгон)  Челночный бег. Эстафетный бег.  Оценка техники передачи эстафетной палочки. |  |
| 97. |  |  |  |  | Спринтерский бег.( Бег на дистанции. Финиширование)  Сдача контрольного норматива – бег 60 м. |  |
| 98. |  |  |  |  | Совершенствование техникой:  прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;  метания малого мяча (150гр) с 3-5 шагов разбега по коридору. |  |
| 99. |  |  |  |  | Знакомство с барьерным бегом.  Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»  Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору шириной в 10 м. |  |
| 100. |  |  |  |  | Барьерный бег.  Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега «согнув ноги»  Совершенствование техники метания малого мяча ( 150 гр) с разбега по коридору. |  |
| 101. |  |  |  |  | Сдача контрольного норматива – метание малого мяча (150 гр) с разбега в коридор шириной в 10 м.  Кроссовый бег до 1000-1200 м. |  |
| 102. |  |  |  |  | Техника барьерного бега.  Досдача контрольных нормативов задолжниками  Подвижная игра – футбол. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96. |  |  |  |  | Инструктаж по О. Т. На уроках футбола.  Стойка футболиста. Перемещения.  Передача мяча в парах.  Остановка мяча.  Двухсторонняя игра. |  |
| 97. |  |  |  |  | Передача мяча в парах.  Остановка мяча.  Ведение мяча.  Двусторонняя игра. |  |
| 98. |  |  |  |  | Специальные упражнения для футболиста.  Ведение мяча. Отбирание мяча.  Обманные приемы (финты)  Двусторонняя игра. |  |
| 99. |  |  |  |  | Специальные упражнения для футболиста.  Ведение мяча. Передача мяча в треугольнике, в квадрате.  Прием мяча вратарем.  Игра по упрощенным правилам футбола. |  |
| 100. |  |  |  |  | Совершенствование техники:  ведения мяча, передачи, отбор мяча, обманных движений (финтов).  Двухсторонняя учебная игра с оценкой умения играть в мини-футбол. |  |

**7. Учебно – методические средства обучения.**

1. Легкая атлетика (В.Н.Макаров) ФиС 2010г.
2. Гимнастика с методикой преподавания М. «Просвещение» 2011г. (Н.К.Меньшиков)
3. Анатомия. М. «Просвещение» В.Н.Загорская, З.В.Любимова, К.П.Попова. 2012г.
4. Лыжный спорт. М. «Просвещение» (И.М.Бутин) 2011 г.
5. Физиология (общая). (А.А.Маркосян) изд-во «Медицина» м. 2011г.
6. Физиология спортивная. 2012г.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. (В.И.Лях, А.А.Зданевич) М. «Просвещение» - 2012 г.
8. Учебное пособие «Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике» М. ФиС. 2013 г.
9. Настольная книга учителя физической культуры. Изд-во «Астрель» М. 2013г.